

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET
UKM TENIS LAPANGAN UNY**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Taradita Larasati
12601241105


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tennis Lapangan UNY” yang disusun oleh Taradita Larasati, NIM 12601241105 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2016

Pembimbing,



Hari Yulianto, M.Kes.
19670701 1994121 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali dengan acuan dan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2016

Yang menyatakan,

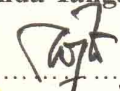



Taradita Larasati
NIM 12601241105

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tennis Lapangan UNY” yang disusun oleh Taradita Larasati, NIM 12601241105 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

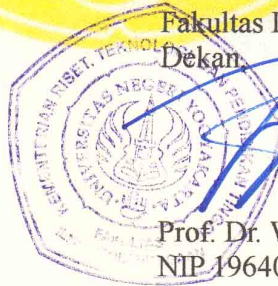
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hari Yulianto, M.Kes	Ketua Penguji		25/07/16
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		22/07/16
R.Sunardianta, M.Kes	Penguji I (Utama)		25/07/16
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		22/07/16

Yogyakarta, Juli 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kegagalan dan kesalahan mengajarkan kita untuk mengambil pelajaran dan menjadi lebih baik (Taradita Larasati).
2. Jangan warisi anak dengan harta, beri anak warisan ilmu, dengan ilmu anak dan keluarga selamat dunia akhirat (Ayahanda Azis Waluyo).
3. Bertaqwalah pada Allah maka Allah akan mengajarimu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (QS. Al-Baqarah: 282).

PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Azis Waluyo dan Ibu Sri Susilowati, terima kasih telah menjadi motivator terbesar dalam hidup yang tidak pernah berhenti mendoakan dan menyayangi saya, terima kasih atas pengorbanan dan kesabaran yang mengantarkan saya sampai dengan saat ini.
2. Kakak saya tersayang Abyad Adi Raja yang selalu memberikan nasehat-nasehat terbaik.

TINGKAT KESEGARAN JASMANI ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY

Oleh
Taradita Larasati
12601241105

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh seberapa besar tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang tidak memiliki program latihanteknik maupun latihan fisik tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah 21 atlet yang mengikuti UKM tenis lapangan UNY. Instrumen yang digunakan adalah tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test*) (1980). Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY adalah baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 407,86. Tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang berkategori baik sekali 5 orang atau 23,81%, baik 11 orang atau 52,38%, sedang 5 orang atau 23,81%, kurang 0 orang atau 0%, sangat kurang 0 orang atau 0%.

Kata Kunci : *kesegaran jasmani, tenis lapangan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tennis Lapangan UNY”.

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rahmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Wawan S Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan Program Studi PJKR FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Hari Yulianto, M.Kes., Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., Dosen Penasihat Akademik penulis selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.
6. Peserta atlet UKM Tennis Lapangan UNY yang telah meluangkan waktu dan membantu pengambilan data penelitian.

7. Dewan Penguji Skripsi.
8. Teman-teman PJKR B angkatan 2012 yang selalu mendukung penulis.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih membutuhkan banyak masukan. Oleh sebab itu, kritik yang membangun dan saran akan diterima untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juni2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vvi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	<u>xi</u>

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
<u>F. Manfaat Penelitian</u>	<u>6</u>

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	7
1. Definisi Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmnai	13
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	18
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	22
5. Permainan Tennis Lapangan	25
6. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
C. Populas dan Sampel Penelitian	33
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisi Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Hasil Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi	56
C. Keterbatasan Penelitian	56
D. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DOKUMENTASI	72
--------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Validitas Setiap Item Tes	45
Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani.....	48
Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani untuk Mahasiswa.....	49
Tabel 4. Tabel nilai -T	50
Tabel 5. Data Kasar Hasil Penelitian	51
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet.....	52
Tabel 7. Katagori Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari 50m	35
Gambar 2. Lompat Jauh Tanpa Awalan	37
Gambar 3. Bergantung Angkat Badan	39
Gambar 4. Lari Hilir 4x10m	40
Gambar 5. Gerakan Permulaan <i>Sit-up</i>	42
Gambar 6. Gerakan Sikap Menuju Baring Duduk	42
Gambar 7. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	42
Gambar 8. Posisi Start Lari 1000m	43
Gambar 9. Posisi Finish	44
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	61
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian UKM Tennis UNY	62
Lampiran 3. Blanko Monitoring Bimbingan Tugas Akhir.....	63
Lampiran 4. Data Mentah Penelitian	64
Lampiran 5. Sertifikasi Badan Metrologi	65
Lampiran 6. Hasil Penerapan Kalibrasi	66
Lampiran 7. Hasil Kalibrasi.....	67
Lampiran 8. Analisis Statistik	68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu, maka kegiatan olahraga memerlukan suatu persiapan fisik yang baik, apa lagi kalau olahraga tersebut mengarah pada olahraga prestasi. Tennis lapangan merupakan cabang olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet. Tujuan permainan adalah memainkan bola dengan cara tertentu sehingga pemain lawan dapat mengembalikan bola tersebut.

Tennis adalah salah satu cabang olahraga Olimpiade dan dimainkan pada semua tingkat masyarakat di segala usia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja, termasuk orang-orang yang menggunakan kursi roda. Tennis lapangan adalah olahraga yang membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang meliputi kecepatan, kelenturan, konsentrasi, kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan lain-lain. Pemain harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kesegaran jasmani. Pemain harus dibina dan ditingkatkan tingkat kebugaran jasmaninya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga pemain tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang

timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Penjelasan senada diungkapkan Harsono (1998: 153) sebelum diterjunkan kedalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu tingkat kesegaran jasmani dan tingkat fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.

Menurut Cooper (Sudarno, 1992: 6), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibanding dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Karakteristik permainan tenis lapangan yaitu bolanya kecil, bergerak dengan cepat dan lapangan relatif luas serta menggunakan alat raket sebagai perpanjangan lengan. Dilihat dari kenyataan di atas, dapat dikatakan bahwa tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang relatif lebih sulit, terutama bagi petenis pemula. Dalam permainan olahraga tenis terdapat berbagai macam jenis pukulan tersebut diperlukan penguasaan keterampilan gerak teknik-teknik dasar pukulan yang baik dan benar (Sukadiyanto, 1991: 15).

Menurut Rusli Lutan (2000: 7), kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi). Komponen kesegaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah

kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Menurut DEPDIKNAS (2000: 62), setiap pelatih harus meningkatkan dan membina tingkat kesegaran jasmani para pemainnya. Apabila seorang atlet tenis lapangan akan mencapai suatu prestasi optimal, maka harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental, dan kematangan juara. Tingkat kesegaran jasmani akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali.

Program pengkondisian dalam olahraga merupakan kegiatan pelatihan dalam membentuk fisik sebagai dasar untuk menunjang pencapaian prestasi di setiap cabang olahraga yang dilatihkan. Program pengkondisian merupakan suatu program yang dilaksanakan pada masa persiapan umum dan khusus yang tujuannya selain untuk membentuk fisik dasar, juga untuk mengatasi cedera pada saat berlatih ataupun dalam masa pelatihan.

Kampus UNY sendiri memiliki beberapa organisasi mahasiswa yang menuntut kesegaran jasmani yang baik. Organisasi ini terbentuk dalam beberapa unit kegiatan mahasiswa (UKM), seperti softball, bola basket, silat, sepakbola, tenis lapangan, bulu tangkis dan beberapa UKM lainnya. Dalam hal ini penulis mengambil sampel atlet tenis lapangan pemain UNY yang juga bagian dari UKM tenis lapangan UNY. UKM tenis lapangan di UNY memiliki anggota yang berasal dari

mahasiswa UNY sendiri, baik dari Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun dari fakultas lain yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta.

Baik buruknya tingkat kesegaran jasmani pemain akan berpengaruh terhadap prestasi. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis kebiasaan hidup tidak sehat sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani atlet seperti merokok, tidur terlalu malam, dan sebagainya. Selain itu di UKM tenis lapangan UNY masih kurangnya kesadaran atlet untuk melakukan pemanasan atau *stretching* di awal kegiatan latihan UKM tenis contohnya seperti lari-lari kecil mengelilingi lapangan, padahal seperti yang diketahui bahwa pemanasan adalah hal yang sangat penting untuk mengurangi terjadinya cedera pada atlet. UKM tenis lapangan UNY sendiri tidak memiliki program latihan khusus para atlet lebih senang bermain *game point* dengan teman atlet lainnya yang dianggap lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Para atlet pun lebih sering berlatih teknik daripada melakukan latihan fisik, sehingga ketika diselenggarakannya kejuaraan tenis di UNY terkadang masih ada beberapa atlet yang kondisi fisik menjadi menurun.

Maka dari itu perlu adanya pengetahuan kebiasaan hidup tidak sehat dan pengetahuan pentingnya kesegaran jasmani seorang pemain. Semuanya tidak dapat diraih tanpa adanya persiapan yang baik dan dukungan dari semua yang berkecimpung dalam UKM tenis lapangan UNY. UNY memiliki sarana dan prasarana yang baik. Lapangan tenis sebagai tempat berlatih yang bertaraf nasional sehingga seharusnya

pemain dapat berlatih secara maksimal baik sesuai jadwal latihan maupun di luar jadwal latihan dengan menambah jam latihan sendiri. UKM tenis UNY berlatih dua kali dalam seminggu, yaitu hari Selasa dan Jumat pukul 14.00-17.00 WIB.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY. Hal ini menjadi dasar bahwa penelitian berikut akan berguna sebagai usaha pembinaan anggota UKM tenis lapangan UNY.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang, terdapat beberapa hal yang dapat diteliti, antara lain:

1. Kurangnya kesadaran atlet UKM tenis lapangan UNY untuk melakukan pemanasan atau *stretching* diawal kegiatan UKM.
2. UKM tenis lapangan UNY tidak memiliki latihan program latihan khusus.
3. Atlet lebih senang dan lebih sering bermain *game point* daripada melakukan program latihan tertentu.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan lebih fokus. Peneliti hanya memfokuskan masalah pada tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: seberapa tinggikah tingkat kebugaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY .

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1.Manfaat Teoritis:

Penelitian ini di harapkan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan bisa digunakan sebagai informasi yang berhubungan dengan masalah tingkat kebugaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY.

2.Manfaat Praktis:

Manfaat praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan bahan masukan bagi pengurus, pelatih, dan atlet tentang tingkat kebugaran jasmani sehingga dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain tenis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Definisi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1996: 4). Istilah kesegaran jasmani yang diungkapkan oleh Radiopoetro dalam M. Husni Thamrin (1980: 33) berasal dari bahasa inggris yaitu *physical fitness*, secara harfiah berarti kemampuan jasmaniah. Sedangkan Kirkendall dalam M. Husni Thamrin (1980: 263) mengungkapkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh semangat dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih banyak energi untuk menikmati waktu luang atau keadaan darurat yang tidak terduga.

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000 :2) kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan menurut pendapat Rusli Lutan, dan Tomoliyus (2001 :1) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004, 3), kesegaran digolongkan menjadi kelompok:

- a. Kesegaran Statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kesegaran Dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak dapat memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kesegaran Motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menurut ketrampilan khusus.

Seorang olahragawan dituntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan. Sedangkan menurut Sadoso Sumarsardjuno (1987: 19), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Menurut (Sudarno, 1992: 9), bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai: kemampuan seseorang untuk melakukan tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Menurut Sudarno (1992: 9), seseorang dinyatakan fit bila bebas dari gangguan atau kelemahan yang membatasi gerakannya dan yang memiliki ketahanan dan ketangkasan dalam tugas harinya, dan yang masih memiliki cadangan tenaga yang bukan

hanya dapat digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga digunakan untuk menikmati waktu senggangnya.

Menurut Depdikbud (1997: 4), kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesegaran fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Menurut Gallahue dalam Herman dan Iwan (2003: 22) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja maksimal dalam waktu yang lama tanpa disertai kelelahan yang berlebihan. Sumosarjono dalam Mu'arifin (2003: 61) juga berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan tubuh mempunyai cadangan energi yang cukup untuk melakukan keperluan yang mendadak.

Kesegaran jasmani menurut Hari Senjaya (1993 :1) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Mochamad Sajoto (1999 :8) berpendapat bahwa tingkat kesegaran jasmani adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat

terpisahkan begitu saja, baik peningkatan tingkat kebugaran jasmani, seluruh komponen fisik tersebut harus dikembangkan, walaupun disemua sisi dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Ditinjau dari ilmu faal (fisiologi) oleh Depdiknas (2000: 53) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Safrit dalam Arma Abdoellah dan Agus Manaji (1994: 146) menyatakan bahwa kesegaran jasmani dilihat dari sudut pandang fisiologis adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan itu sendiri, yang lebih umumnya kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa rasa lelah yang berlebihan.

Menurut Engkos Kosasih (1985:10) , seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila mempunyai kekuatan, kemampuan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga setelah melakukan cadangan energi yang cukup. Menurut Arma Abdoellah (1994:10) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa rasa lelah

berlebihan dan penuh energi untuk melakukan dan menikmati pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat ketika datang.

Kesegaran jasmani, menurut Sutarman (1997: 25), adalah suatu aspek-aspek fisik dan kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. Menurut Soedajtmoko Soemowardoyo (1998:13), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Pendapat lain mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya (Yusunul Hairy, 2005: 17).

Menurut Karpovich dalam (Casady, Mabes, dan Alley: 1971) yang dikutip oleh Sudarno SP (1992:9), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan satu tugas khusus yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Kesegaran jasmani, dalam perkembangannya, dapat juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak (*President Council of Physical Fitness and Sport, Physical Fitness Research Series*), No.1 Washington DC 1071”) (Purnomo Ananto, 2005:25).

Menurut T. Cholik Muthohir dalam Cahyo Yuwono (2008: 29), kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yang mencakup ranah fisik, mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kesegaran *total fitness*. Dari segi ilmu Faal (Dangsina Moeloek (1984: 18), kesegaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan terhadap tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan fungsinya, menurut Ismayanti dalam Depdiknas (2006: 21) kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yaitu berdasarkan pekerjaan (misalnya: pelajar dan atlet), keadaan (misalnya: ibu hamil), dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang

pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh).

Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa untuk menikmati waktu luangnya dengan baik.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks. Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri yang tersendiri, yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik (Mohammad Sajoto, 1988 : 45).

Menurut Sadoso Sumarsardjuno dalam Herman dan Iwan (2003: 22) kesegaran jasmani mempunyai 4 komponen, yaitu: ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), kekuatan (*strenght*), ketahanan otot (*muscular endurance*), yang terakhir kelenturan (*flexibility*).

Depdiknas (2002: 1) juga menyatakan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu: daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strenght*), kelenturan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), dan koordinasi (*coordination*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4),

kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi: a). Daya tahan paru-jantung, b). Kekuatan dan daya tahan otot, c). Kelentukan, d). komposisi tubuh.

Menurut pendapat Suharto (1987: 100-103), kesegaran jasmani terdiri dari berbagai unsur, antara lain: a). Ukuran dan komposisi tubuh, b). Kekuatan otot, c). Kecepatan (*speed*), d). *Fleksibilitas* (kelentukan), e).Ketahanan kardiorespirasi atau stamina, f). Keseimbangan (*balance: body correction*), g). Keterampilan (*skill: motor correctioness*) Selain itu, secara garis besar dibagi menjadi 2 yakni kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (Depdiknas, 2000: 53-58).

1) Komponen kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan.

a) Daya tahan jantung

Istilah daya tahan jantung sering juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, dan *maximal aerobic power*. Daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung yaitu: keturunan (genetik), umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Depdiknas, 2000: 53).

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengarahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih

ringan daripada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang (Rusli Lutan dkk, 2001: 62).

c) Kekuatan otot

Kekuatan otot yaitu kontraksi otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu. Pada kontraksi otot memendek atau besarnya pemendekan tergantung beban yang harus ditahan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot yaitu: umur, jenis kelamin dan suhu otot (Depdiknas, 2000: 54).

d) Tenaga ledak otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif. Ini dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan satu saat dan secara tiba-tiba (Depdiknas, 2000: 55).

e) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jangkauan gerak alami tiap sendi tergantung pada tendo-tendo, ligament, jaringan penghubung dan otot-otot (Rusli Lutan dkk, 2000: 75).

2) Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

a) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, bergerak dengan sangat cepat. Seperti kemampuan biomotorik lain, kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa macam (Rusli Lutan dkk, 2000: 75).

b) Ketangkasan

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau sebagian dari tubuh tanpa gangguan dari keseimbangan. Faktor yang mempengaruhi ketangkasan adalah kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor yang lain adalah tipe tubuh, umur, jenis kelamin, dan kelelahan (Depdiknas, 2000: 55).

c) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, pusat keseimbangan (kanalis semi sirkularis ditelinga dan reseptor pada otot) (Depdiknas, 2000: 56).

d) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah

menerima rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi adalah umur, jenis kelamin, kesiapan, intensitas rangsangan, latihan dan diet (Depdiknas, 2000: 57).

e) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan dkk, 2000: 77).

f) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah rasio antara massa tubuh tanpa lemak (semua jaringan tanpa lemak, seperti tulang, otot, dan organ) dengan lemak tubuh. Biasanya dinyatakan dalam presentase lemak tubuh (Rusli Lutan, 2002: 80).

3. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, menurut *The Medical Association* (AMA) yang dikutip Margono (1995: 164), diantaranya adalah: 1). Istirahat dan relaksasi, 2). Bermain dan rekreasi, 3). Bekerja sewajarnya, 4). Sering latihan, 5). Pemeliharaan gigi, 6). Pemenuhan gizi yang baik, 7). Upaya kesehatan dengan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 37-38), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.

b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Olahraga / aktivitas fisik

- 1) Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.
- 2) Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain:

- a) *Overload* (beban lebih) beban latihan harus lebih kuat daripada latihan sehari-hari
- b) *Specifity* (kekhususan) model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.
- c) *Revorsible* (kembali asal) kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.

3) Takaran latihan

Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21), sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intesity, and time*)

Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang menurut Nurhasan, dkk dalam Muhammad dan Endang (2014: 149) adalah sebagai berikut:

a. Genetik

Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orangtua.

b. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Daya tahan akan makin menurun sejalan dengan

bertambahnya usia, tetapi penurunan ini dapat berkurang apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.

c. Jenis Kelamin

Sebelum puber anak laki-laki dan anak-anak perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 sampai 25% lebih kecil dari laki-laki muda, tergantung pada aktivitas mereka.

d. Aktivitas Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani.

e. Kebiasaan Olahraga

Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lama latihan.

f. Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Selain itu, status gizi mencerminkan kualitas fisik.

g. Kadar Hemoglobin

Hemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggung jawab untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah

h. Status Kesehatan

Bebas dari suatu penyakit belum berarti tingkat kesegaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya suatu penyakit akan menurunkan status kesegaran jasmani seseorang.

i. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.

j. Kecukupan Istirahat

Istirahat itu adalah kebutuhan dasar manusia, dengan istirahat yang cukup tubuh dapat bekerja secara optimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga diungkapkan oleh Roji (2004: 97), yaitu:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang kurang memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Dari pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah mengkonsumsi makanan yang memiliki syarat yang sehat seimbang, cukup nutrisi untuk

mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani, istirahat yang cukup, dan takaran latihan yang sesuai.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Manfaat kesegaran jasmani adalah untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam mempertinggi produktivitas kerja, sehingga dapat bermanfaat bagi anak usia remaja untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan tubuh serta dapat mempertinggi daya tahan kerja untuk membantu proses belajarnya (Victor Simanjuntak, 2003:91)

Keuntungan atau manfaat kesegaran jasmani bagi kesehatan yang diungkapkan oleh Miller dalam Tri Ani Hastuti (2008: 49), yaitu:

- a. Meningkatnya daya tahan saat bekerja pada setiap usia
- b. Mengurangi resiko, obesitas dan masalah lain yang berhubungan dengan masalah obesitas.
- c. Mengurangi resiko penyakit jantung, membantu dalam menangani stress dan depresi membuat banyak orang merasa hidup lebih baik secara fisik dan mental.

Menurut Rusli Lutan (2002:40) kesegaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya untuk oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan sari aktifitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan berkurangnya resiko: a). Penyakit

jantung koroner, b). Kegemukan. c). Diabetes, d). Beberapa bentuk kanker, e). Masalah kesehatan orang dewasa.

Sedangkan menurut Cooper yang dikutip oleh Lia (2008:25) seseorang yang hidup sehari-hari lebih aktif akan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibanding dengan mereka yang :

- a. Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.
- b. Mempunyai ketahanan kardiorespirasi yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan melibatkan semua bagian tubuh.
- c. Memiliki kelincahan sehingga dapat bergerak dengan leluasa.
- d. Memiliki kecepatan sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- e. Memiliki daya (kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus)

Pendapat lain diungkapkan oleh Depdikbud (2002:2-3) bahwa dengan latihan fisik akan mendapatkan manfaat bagi tubuh sebagai berikut: a). Memperpanjang umur, b). Awet muda, c). Ceria d). Tidak mudah terkena penyakit, e). Menghindari stress, f). Menambah percaya diri

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil faktor-faktor yang diperoleh dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang

baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari berbagai penyakit.

5. Permainan Tennis Lapangan

a. Definisi permainan tenis

Olahraga tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara perorangan dengan jumlah dua pemain maupun secara beregu dengan jumlah empat pemain. Permainan tenis lapangan dimainkan dengan cara memukul bola menggunakan raket tenis dengan tujuan melewati atas net dan jatuh ke dalam area lawan. Olahraga tenis lapangan banyak dimainkan dengan tujuan prestasi, tetapi banyak juga dimainkan untuk tujuan rekreasi karena olahraga ini menyenangkan ketika dimainkan dan untuk menghilangkan rasa kejenuhan

Teknik dasar permainan tenis lapangan menurut Asapta Yoga Permana (2008: 9-17), yaitu *forehand*, *backhand*, *service*, *smash* dan *volley*. Teknik dasar permainan tenis lapangan cukup sulit, untuk meningkatkan keterampilan teknik bermain perlu mencari agar tercapai prestasi yang maksimal, atlet harus dipersiapkan dengan latihan yang teratur, terarah dan terprogram.

Olahraga tenis ini membutuhkan kekuatan memukul bola pada posisi kosong, agar pihak lawan sulit mengembalikan.

Selain itu tenis juga merupakan cabang olahraga yang sangat baik bagi perkembangan individu, hal itu dikarenakan olahraga tenis memiliki banyak komponen kesegaran jasmaninya. Dalam permainan tenis tidak hanya mengandalkan kekuatan saja akan tetapi menggunakan ketrampilan berfikir, kecepatan, keseimbangan dan sebagainya. Maka dari itu olahraga tenis sangat baik setiap individu. Selain untuk prestasi, olahraga tenis juga bisa dijadikan sebagai tempat penyaluran hobi atau tempat bersosialisasi dengan teman.

6. Macam - Macam Tes Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran dan macam-macam tes kebugaran jasmani antara lain:

- a. Lari 2,4 km, tes ini bisa mengukur kesegaran kardiorespirasi, dengan satuan menit dan detik. Telah disesuaikan dengan klasifikasi kesegaran jasmani tes aerobik KH Cooper.
- b. Lari 12 menit, tes ini bisa mengukur kesegaran kardiorespirasi, dan data yang diperoleh dikonfirmasi dengan tabel Kenet Cooper.
- c. Tes lari multi tahap (*multy stage running stage*), dapat digunakan untuk mengukur daya tahan jantung paru yang ditunjukkan dengan besarnya ambilan oksigen maksimum.

- d. Tes kebugaran jasmani Indonesia, salah satu bentuk instrumen berdasarkan usia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani umur 13-15 tahun.
- e. Tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Committee on Standardization of Physical Fitness Test*), instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani tingkat mahasiswa dan taruna, tes ini terdiri dari enam butir tes, yaitu:
 - 1) Kecepatan (lari 50 meter)
 - 2) Daya ledak (lompat jauh tanpa awalan)
 - 3) Kekuatan otot perut dan lengan (*sit-up* dan *pull up*)
 - 4) Kelincahan (lari 4x10 meter)
 - 5) Kelentukan (lentuk togok kedepan)
 - 6) Daya tahan (lari 1000 meter)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Dalam mempersiapkan penelitian ini, maka diperlukan bahan yang ada dan relevan dengan penelitian yang dilakukan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 1. Basuki Wibowo (2002) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo DIY Tahun ajaran 2009/2010”. Subjek penelitian ini adalah semua atlet yang berumur 13-15 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa

kelas VII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo DIY. Metode yang digunakan survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kesegaran jasmani (Depdikbud, 1992). Statistik deskriptif yaitu dalam bentuk persentase dengan hasil sebagai berikut: baik sekali 0 (0%), baik 6 siswa (4,7%), sedang 39 siswa (30,7%), kurang 77 siswa (60,6%), kurang sekali 5 siswa (3,9%).

2. Angga Kusuma dengan judul penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 GAMPING. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah Siswa Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping, dengan jumlah 26 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2010. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 0 siswa(0%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai kondisi fisik kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai kondisi fisik sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 22 siswa (84,62%).

C. Kerangka Berpikir

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan suatu teknik dan fisik yang prima. Dalam pelaksanaannya keduanya membutuhkan suatu teknik dan fisik yang prima. Dalam pelaksanaannya kedua faktor penting yang harus dimiliki pemain. Untuk mendukung penguasaan teknik yang baik, maka dibutuhkan fisik yang baik. Dalam latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama program latihan peningkatan kebugaran jasmani baik komponen maupun secara keseluruhan. Hal ini dilaksanakan bila berdasarkan tes awal pemain yang bersangkutan belum berada dalam status kebugaran jasmani yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang dilakukannya. Kedua program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu program mempertahankan fisik, yaitu program latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga dengan kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan tertentu.

Prinsip utama dalam pengembangan gerak manusia adalah prinsip kontinuitas. Meskipun pertumbuhan yang cepat terjadi pada masa awal dalam kehidupan manusia, tidak boleh hanya melakukan penekanan pengembangan gerak pada anak-anak saja, pengembangan gerak harus berlangsung sepanjang umur sebagai proses yang berkesinambungan, dimulai sejak anak dilahirkan

sampai dewasa dan lanjut usia. Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan tenis lapangan. Kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu unsur penunjang untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsini Arikunto(1989: 322), penelitian deskriptif kuantitatif adalah cara menganalisis data dengan teknik analisis biasa, yakni analisis yang hanya menggunakan paparan sederhana, baik menggunakan jumlah data maupun presentase.

Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh tester terhadap testi. Testi dalam penelitian ini adalah pemain tenis UKM UNY.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari selasa, 17 Mei 2016 pukul 15.00 WIB - selesai di Lapangan sepakbola dan stadion atletik FIK UNY.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empirik dari testi, yaitu tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY , dengan definisi operasionalnya sebagai berikut : profil keadaan, kedudukan atau gambaran tentang kesegaran jasmani seseorang atlet UKM tenis lapangan UNY. Atlet UKM tenis lapangan UNY sendiri berasal dari daerah yang berbeda-beda seperti dari daerah jawa tengah, sumatra hingga kalimantan sehingga atlet sendiri hidup

sebagai anak kost atau merantau. Atlet UKM tenis lapangan UNY juga harus menjalankan aktivitas sebagai mahasiswa selain melakukan latihan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan atlet melakukan kerja sehari-hari secara efisiensi tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Committee on Standardization of Physical Fitness Test*) (1980) yang diterbitkan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini merupakan tes kesegaran jasmani di lapangan yang sudah diakui secara internasional dan dibakukan di Asia. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dengan keuntungan relatif murah dan mudah dikerjakan. Adapun rangkaian tes yang diukur dalam penelitian ini meliputi:

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan atlet UKM tenis lapangan UNY dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkatnya. Komponen ini diukur dengan tes lari 50 meter, menggunakan alat stopwatch dengan satuan detik.

2. Daya ledak

Daya ledak otot adalah kemampuan atlet UKM tenis lapangan UNY untuk melakukan kekuatan maksimum. Daya ledak otot ini diukur dengan test lompat jauh tanpa awalan,

menggunakan alat meteran dengan satuan meter. Test ini dilakukan sebanyak dua kali, kemudian diambil yang terbaik.

3. Kekuatan

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan atlet UKM tenis lapangan UNY pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan yang diukur meliputi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut. Kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan palang tunggal atau horizontal dengan satuan kali, sedangkan otot perut dapat diukur dengan melakukan sit-up selama 30 detik dengan satuan kali.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan atlet UKM tenis UNY dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di area tertentu. Pemain yang mampu merubah satu posisi kesatuan posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan ini diukur dengan menggunakan test lari bolak balik dengan jarak 4x10 meter, dengan satuan detik.

5. Kelentukan

Kelentukan atau kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Lentuk atau lentur tidaknya atlet UKM tenis lapangan UNY ditentukan oleh luas sempitnya

ruang gerak sendi-sendinya. Kelentukan diukur dengan menggunakan bangku pengukuran kelentukan dengan satuan meter.

6. Daya tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh atlet UKM tenis lapangan UNY untuk beraktivitas dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Latihan ini diukur dengan test lari jarak 1000 m dengan menggunakan stopwatch dengan satuan detik/menit.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang dimiliki kuantitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2006:55). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet UKM tenis lapangan UNY yang berjumlah 21 atlet.

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 110), penelitian sampel baru boleh dilaksanakan apabila keadaan subjek didalam populasi benar-benar homogen. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109), penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak. Sampel

diambil dengan cara teknik *total sampling* yang berarti 21 atlet yang mengikuti UKM tenis lapangan UNY.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian data adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah, (Suharsini Arikunto, 2003: 134). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test*) (1980), Rangkaian tes A.C.S.P.F.T (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test*) yaitu sebagai berikut:

1. Lari 50(*dash/sprint*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus dan rata dengan jarak 50 meter antara garis start dan garis finish
- 2) Bendera start 1 buah
- 3) Tiang pengamat garis finish 2 buah
- 4) Stopwatch menurut keperluan
- 5) Formulir dan alat tulis

c. Pengetes

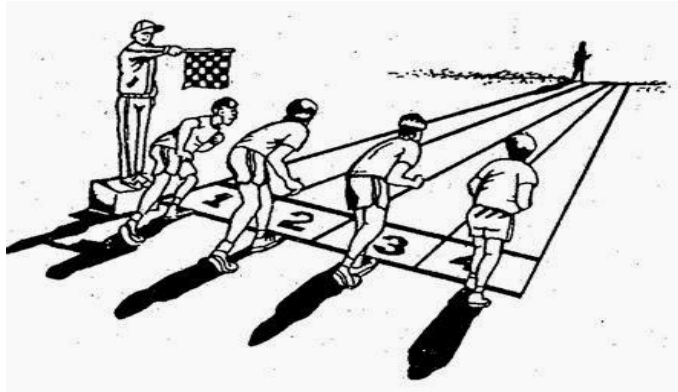
- 1) Starter 1 orang
- 2) Pengambil waktu menurut keperluan
- 3) Pengawas 1 orang
- 4) Pencatat 1 orang

d. Pelaksanaan

- 1) Start dilakukan dengan start berdiri
- 2) Pada aba-aba “bersedia”, *testee* berdiri dengan kakinya selekat mungkin dengan garis start
- 3) Pada aba-aba “siap”, *testee* siap untuk berlari
- 4) Pada aba-aba “ya” , *testee* berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis finish.
- 5) Setiap *testee* diberi kesempatan melakukan 2 kali

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut
- 2) Waktu yang dihitung sampai persepuluh detik
- 3) Kedua hasil tersebut dicatat



Gambar 1. Posisi Lari 50 meter

(Sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)

2. Lompat jauh tanpa awalan

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh

b. Alat dan perlengkapan

- 1) Tempat melompat yang datar, tidak licin lunak. Boleh mempergunakan bak pasir
- 2) Meteran pengukur panjang 1 buah
- 3) Sapu, alat untuk meratakan pasir, cangkul 1 buah
- 4) Formulir dan alat tulis

c. Pengetes

- 1) Pengawas merangkap pencatat 1 orang
- 2) Pengukur 2 orang
- 3) Pembantu 1 orang

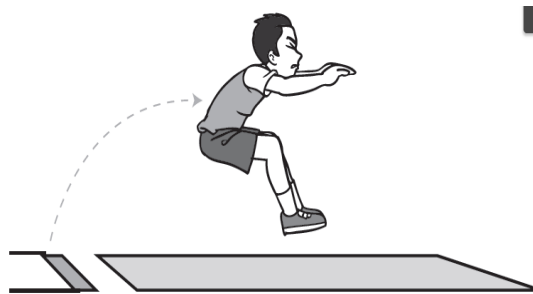
d. Pelaksanaan test

- 1) Testee berdiri dengan kedua ujung jari kakinya tepat dibelakang garis tolakan

- 2) Setelah “siap”, *testee* melakukan persiapan untuk melompat bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan kedepan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak, melakukan lompatan kedepan sejauh mungkin.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai.
- 2) Hasil lompatan diukur dengan sentimeter bulat
- 3) Kedua hasil harus dicatat
- 4) Jarak lompatan diukur dari garis batas permulaan lompatan, ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah



Gambar 2. Lompat tanpa awalan

(Sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)

3. Bergantung angkat badan

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu

b. Alat dan perlengkapan

- 1) Palang tunggal/palang horizontal yang terpasang sedemikian rupa, sehingga orang yang paling tinggipun betul-betul dapat bergantung, palang tunggal tersebut bergaris tengah 3-4 cm
- 2) Bangku kecil yang mudah dipindah pindah
- 3) Kapur/ magnesium karbonat
- 4) Formulir dan alat tulis

c. Pengetes

- 1) Pengetes 1 orang
- 2) Pembantu 1 orang
- 3) Pencatat 1 orang

d. Pelaksanaan test

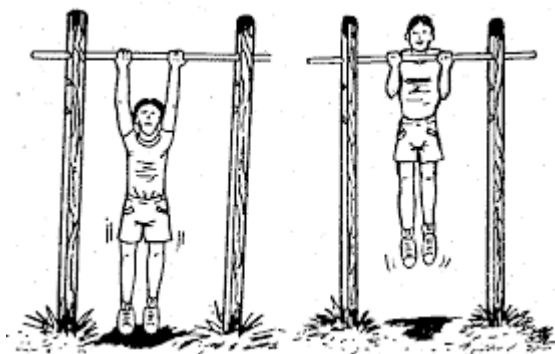
- 1) Gosok kedua telapak tangan dengan kapur
- 2) *Testee* naik keatas bangku kecil yang telah disediakan untuk memegang palang tunggal dengan pegangan kedepan (telapak tangan menghadap, jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal selebar bahu.
- 3) Kemudian bangku diambil dan *testee* bergantung dengan lengan lurus
- 4) Sesudah tenang, maka aba-aba mulai dapat segera diberikan dan *testee* mengangkat badan hingga dagu melewati palang tunggal
- 5) Selanjutnya badan diturunkan kembali, sehingga

kedua lengan betul-betul lurus dan badan bergantung seperti pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang kali tanpa terputus oleh waktu istirahat

6) Setiap *testee* diberikan kesempatan 2 kali

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah jumlah berapa kali *testee* dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang tunggal



Gambar 3. Sikap gantung angkat tubuh

(Sumber: <http://didilib.unila.ac.id>)

4. Lari hilir mudik 4x10 meter

a. Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur kelincahan *testee* dalam mengubah arah

b. Alat dan perlengkapan

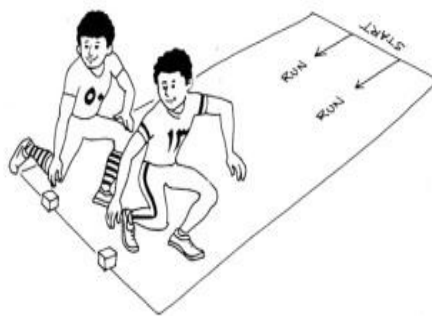
- 1) Stopwatch menurut keperluan
- 2) Formulir dan alat tulis
- 3) Lapangan

Lintasan yang berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujung

lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm untuk tempat menaruh balok-balok.

c. Pelaksanaan

- 1) Start dilakukan dengan start berdiri
- 2) Pada aba-aba bersedia, *testee* berdiri dengan salah satu ujung jari kakiknya selekat mungkin dengan garis start
- 3) Setelah tenang, aba-aba siap diberikan dan *testee* siap untuk berlari
- 4) Pada aba-aba “ya”, *testee* segera berlari menuju ke garis untuk mengambil dan memindahkan balok pertama kesetengah lingkaran yang berada di tempat garis start.
- 5) Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua kesetengah lingkaran yang berada di tempat garis lari.
- 6) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, stopwatch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan, stopwatch dihentikan.



Gambar 4. Lari hilir 4x10m

5. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut

b. Alat dan perlengkapan

- 1) Stopwatch 1 buah
- 2) Lantai yang datar
- 3) Alat penhitung (*tally counter*) 1 buah
- 4) Formulir dan alat tulis

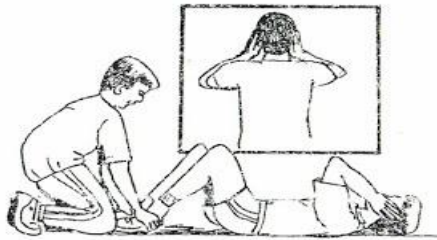
c. Pengetes

- 1) Pengawas merangkap menghitung dan peralatan dan pencatat 1 orang
- 2) Pengambil waktu 1 orang

d. Pelaksanaan test

- 1) *Testee* berbaring terlentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip dibelakang kepala sebagai alas. Kedua lengan merapat lantai, kedua kaki terbuka lebih kurang 30cm lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90(derajat)
- 2) Seseorang berlutut di depan *testee*, membantu menekan kedua kakiknya untuk menjaga agar kedua kaki tetap berhubungan dengan lantai
- 3) Dengan aba-aba “ya”, *testee* berusaha duduk sambil menyentuhkan kedua lutut dengan kedua sikunya.

- 4) Selanjutnya *testee* kembali kesikap semula
- 5) Gerakan tersebut dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 30 detik
- 6) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, stopwatch dijalankan dan tepat pada detik 30, stopwatch dihentikan
- 7) Setiap *testee* diberikan kesempatan 1 kali



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk.

(Sumber: <http://acehsport1.blogspot.com>)



Gambar 6. Sikap menuju baring duduk.

(Sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)



Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.

(Sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)

6. Lentuk togok ke muka

a. Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur kelentukan togok

b. Alat dan perlengkapan

- 1) Formulir dan alat tulis
- 2) Alat pengukur kelentukan

c. Pengetes

- 1) Pengawas 1 orang
- 2) Pencatat 1 orang

d. Pelaksanaan test

- 1) *Testee* duduk dilantai yang rata dengan kedua kaki lurus dan rapat.
- 2) Kedua ibu jari tangan berkaitan satu sama lain sedangkan kedua lutut harus lurus
- 3) Kemudian togok dibungkukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala serendah mungkin dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik

7. Lari jauh (1000m)

a. Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan perlengkapan

- 1) Stopwatch menurut keperluan
- 2) Lintasan, diukur dengan tepat dan sedapat mungkin datar
- 3) Bendera start 1 buah
- 4) Formulir dan alat tulis

c. Pengetes

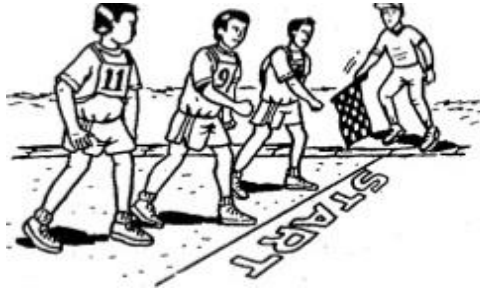
- 1) Starter 1 orang
- 2) Pengambil waktu menurut keperluan
- 3) Pengawas 1 orang
- 4) Pencatat 1 orang

d. Pelaksanaan test

- 1) Start dilakukan dengan start berdiri
- 2) Pada aba-aba “bersedia”, *testee* berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start
- 3) Setelah tenang, aba-aba “siap” diberikan dan aba-aba “ya”, *testee* segera berlari menempuh jarak yang telah ditentukan.
- 4) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, stopwatch

dijalankan dan pada saat *testee* mencapai garis finish, stopwatch dihentikan.

- 5) *Testee* diberi kesempatan melakukan satu kali.



Gambar 8. Posisi start pelari 1000meter.

(Sumr: ariesdiandarmawan.blogspot.com



Gambar 9. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish.

(Sumber: ariesdiandarmawan.blogspot.com)

untuk mahasiswa dan taruna yang diterbitkan oleh Departemen validitas sebagai berikut :

Tabel 1. Validitas Setiap Item Tes Kesegaran Jasmani

No.	Item Tes	Validitas	Kategori
1	Lari 50 meter	0,583	Baik
2	Lompat jauh tanpa awalan	0,521	Baik
3	Bergantung angkat badan	0,670	Baik
4	Lari bolak balik	0,536	Baik
5	Sit-up	0,675	Baik
6	Lentuk Togok	0,594	Baik
7	Lari 1000 meter	0,814	Baik

(Sumber: Bonaventura Trias Y.P, 2011:32).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari membuat surat ijin penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) kemudian menyerahkan surat ijin penelitian kepada Manajer Stadion Atletik dan sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

Tes dilakukan selama 1 (satu) hari dibantu dengan 8 (delapan) orang mahasiswa untuk membantu proses berjalannya tes ini. Sebelum pelaksanaan tes, peneliti mempersiapkan alat dan fasilitas yang dibutuhkan, kemudian memberitahukan kepada para atlet tata cara dan prosedur tes. Setelah seluruh keperluan yang dibutuhkan saat pelaksanaan tes selesai dipersiapkan kemudian tes dapat dilaksanakan.

Tes ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus. Urutan pelaksanaan tes A.C.S.P.F.T. adalah sebagai berikut:

- 1) Pos 1: Lari cepat (*sprint*) 50 meter diukur dengan satuan detik.
- 2) Pos 2: Lompat jauh tanpa awalan dengan satuan cm.
- 3) Pos 3: Bergantung angkat badan selama 30 detik
- 4) Pos 4: Lari hiliir 4x10m diukur dengan satuan detik
- 5) Pos 5: Baring duduk (*sit up*) 30 detik
- 6) Pos 6: Lentuk togok ke muka diukur raihan (cm)
- 7) Pos 7: Lari jauh 1000m diukur dalam satuan menit dan detik.

Metode dalam penelitian ini yang digunakan adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan metode survei memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan variabel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara setiap pemain melakukan seluruh rangkaian tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standartization of Physical Fitness Test*) secara urut, dengan jumlah sampel yang memenuhi syarat tersebut adalah 21 pemain. Testi dibagi menjadi tujuh kelompok dengan setiap kelompoknya berisi 3 orang. Rangkaian tes A.C.S.P.F.T (*Asian Commite on*

Standartization of Physical Fitness Tess) Setelah semua data terkumpul selanjutnya dianalisis berdasarkan tabel nilai -T .

E. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel karena intrumen peneltian yang baik harus memenuhi dua persyaratan itu valid dan reliabel, Suharsimi Arikunto, 1996: 135). Alat pengukur data yang dapat di pertanggung jawabkan valid dan reliabelnya dapat di lihat di lampiran halaman 65.

Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang lain berbeda, hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak dasar seorang atlet.

Tes khusus keterampilan olahraga yang dapat digunakan, adalah: Tes *Asian Commite on Standardization of Physical Fitnes Test* (A.C.S.P.F.T.) untuk mahasiswa dan taruna berusia setingkat dengan mahasiswa yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan (1980: 3).

Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani A.C.S.P.F.T.

Konstruk	Bentuk Kondisi Fisik	Instrumen
Test A.C.S.P.F.T.	kecepatan	Lari cepat 50 m
	Daya ledak	Lompat jauh tanpa awalan
	Kekuatan otot perut	Baring duduk 30 detik(sit-up)
	Kekuatan otot lengan	Bergantung angkat badan untuk mengukur kekuatan otot lengan
	kelincahan	Lari bolak balik
	kelentukan	Lentuk togok kemuka (sit and reach)
	Daya tahan	Lari 1000 m

Sumber : Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes

A.C.S.P.F.T.(1980)

Petunjuk Penilaian :

- a. Hasil tes ini merupakan hasil kasar. Hasil kasar dari tiap-tipa jenis tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai-T. nilai dari ketujuh jenis tes dijumlahkan.
- b. Hasil kasar yang dinilai adalah:
 1. Bergantung angkat badan: yang dinilai beberapa kali ketestee dapat melakukannya.
 2. Lari jauh: yang dinilai waktu yang dicapai
 3. Lompat jauh tanpa awalan dinilai adalah lompatan terjauh.
 4. Lari cepat 50 meter: yang dinilai adalah waktu yang terbaik.
 5. Lentuk togok ke muka: yang dinilai adalah jarak pencapaian terendah dari lantai.
 6. Baring duduk 30 detik: yang dinilai adalah berapa kali mahasiswa dapat melakukannya.
 7. Lari hilir 4x10 meter: yaitu dinilai adalah waktu yang terbaik.

Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani Untuk Mahasiswa

Jumlah NILAI-T	GOLONGAN
431 - keatas	Baik sekali (BS)
376-430	Baik (B)
311-375	Sedang (S)
251-310	Kurang (K)
Kebawah - 250	Kurang sekali (KS)

Sumber:Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Test

A.C.S.P.F.T.(1980)

Selanjutnya setelah angka (data-data) dari hasil tes kondisi fisik terkumpul, maka nilai dari masing-masing sampel tersebut agar dapat dianalisis dan disimpulkan harus dijumlahkan dan selanjutnya dibagi jumlah sampel dan dikalikan 100% dengan menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{\sum}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P :presentase

\sum :jumlah keseluruhan hasil tes

N :jumlah sampel

**Sumber : Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Test
A.C.S.P.F.T. (1980:34)**

Tabel 4. Tabel nilai -T

Ni la i -T	50 meter (detik)	Lompat jauh tanpa awalan(Cm)	Bergan- tung angkat badan	4x10 meter (detik)	Baring duduk (kali)	Kelen- tukan (cm)	1000 meter (detik/menit)	Ni lai -T
85	5.8	298 - 299	15	9.3	31	33	2:13,7 - 2:09,2	85
84	-	295 - 297	-	9.4	-	32	2:18,3 - 2:13,8	84
83	5.9	292 - 294	-	-	-	-	2:22,8 - 2:18,4	83
82	6.0	290 - 291	-	9.5	30	31	2:27,6 - 2:22,9	82
81	-	288 - 289	-	-	-	-	2:31,9 - 2:27,7	81
80	6.1	285 - 287	14	9.6	29	30	2:41,0 - 2:36,6	80
79	6.2	282 - 284	-	-	-	29	2:45,6 - 2:41,1	79
78	-	280 - 281	-	9.7	28	-	2:50,1 - 2:45,7	78
77	6.3	278 - 279	-	9.8	-	28	2:54,6 - 2:50,3	77
76	6.4	275 - 277	-	-	-	-	2:50,2 - 2:54,7	76
75	-	272 - 274	13	9.9	27	27	3:03,7 - 2:50,3	75
74	6.5	270 - 271	-	10.0	-	26	3:08,3 - 3:03,8	74
73	6.6	268 - 269	-	-	-	-	3:12,8 - 3:08,4	73
72	6.7	265 - 267	-	10.1	26	25	3:17,2 - 3:12,9	72
71	-	262 - 264	-	-	-	-	3:21,9 - 3:17,3	71
70	6.8	260 - 261	12	10.2	25	24	3:26,5 - 3:22,0	70
69	6.9	258 - 259	-	-	-	23	3:31,0 - 3: 26,6	69
68	-	255 - 257	-	10.3	24	-	3:35,5 - 3:31,1	68
67	7.0	252 - 254	-	10.4	-	22	3:40,1 - 3:35,6	67
66	7.1	250 - 251	-	-	-	-	3:44,6 - 3:40,2	66
65	7.2	248 - 249	-	10.5	23	21	3:49,2 - 3:49,3	65
64	-	245 - 247	11	10.6	-	20	3:58,3 - 3:53,8	64
63	7.3	242 - 244	-	-	-	-	4:02,8 - 3:58,4	63
62	7.4	240 - 241	-	10.7	22	19	4:07,4 - 4:02, 9	62
61	-	238 - 239	-	-	-	-	4:11,9 - 4:02,9	61
60	7.5	235 - 237	10	10.8	21	18	4:11,9 - 4:07,5	60
59	7.6	232 - 234	-	-	-	17	4:16,4 - 4:12,0	59
58	-	230 - 231	-	10.9	20	-	4:21,0 - 4:16,5	58
57	7.7	228 - 229	-	11.0	-	16	4:25,5 - 4:21,1	57
56	7.8	225 - 227	-	-	-	-	4:30,1 - 4:25,6	56
55	-	222 - 224	9	11.1	19	15	4:34,6 - 4:03,2	55
54	7.9	230 - 221	-	11.2	-	14	4:39,2 - 4:34,7	54
53	8.0	218 - 219	-	-	-	-	4:43,7 - 4:39,3	53
52	8.1	215 - 217	-	11.3	18	13	4:48,3 - 4:43,8	52
51	-	212 - 214	-	-	-	-	4:52,8 - 4:43,4	51
50	8.2	210 - 211	8	11.4	17	12	4:57,4 - 4:52,9	50
49	8.3	208 - 209	-	-	-	11	5:01,9 - 4:57,5	49
48	-	205 - 207	-	11.5	16	-	5:06,4 - 5:02,0	48
47	8.4	202 - 204	-	11.6	-	10	5:11,5 - 5:06,5	47
46	8.5	200 - 201	-	-	-	-	5:15,5 - 5:11,6	46
45	8.6	198 - 199	7	11.7	15	9	5:15,5 - 5:11,6	45
44	-	195 - 197	-	11.8	-	8	5:20,1 - 5:15,6	44
43	8.7	192 - 194	-	-	-	-	5:24,6 - 5:20,2	43
42	8.8	190 - 191	-	11.9	14	7	5:29,6 - 5:24,7	42
41	-	188 - 189	-	-	-	-	5:33,7 - 5:29,7	41
40	8.9	185 - 187	6	12.0	13	6	5:38,3 - 5:33,8	40
39	9.0	182 - 184	-	-	-	5	5:42,7 - 5:38,4	39
38	-	180 - 181	-	12.1	12	-	5:47,4 - 5:42,8	38
37	9.1	178 - 179	-	12.2	-	4	5:51,9 - 5:47,5	37
36	9.2	175 - 177	-	-	-	-	5:56,4 - 5:52,0	36
35	-	172 - 174	-	12.3	11	3	6:01,0 - 5:56,5	35
34	9.3	170 - 171	5	12.4	-	2	6:05,5 - 6:01,1	34
33	9.4	168 - 169	-	-	-	-	6:10,1 - 6:05,6	33
32	9.5	165 - 167	-	12.5	10	1	6:14,6 - 6:10,2	32
31	-	162 - 164	-	-	-	-	6:19,2 - 6:14,7	31
30	9.6	160 - 161	4	12.6	9	0	6:23,7 - 6:19,3	30
29	9.7	158 - 159	-	-	-	-1	6:28,3 - 6:23,8	29
28	-	155 - 157	-	12.7	8	.	6:32,8 - 6:28,4	28
27	9.8	152 - 154	-	12.8	-	-2	6:37,3 - 6:32,9	27
26	9.9	150 - 151	-	-	-	.	6:41,9 - 6:37,4	26
25	-	148 - 149	3	12.9	7	-3	6:46,4 - 6:42,0	25
24	10.0	145 - 147	-	13.0	-	-4	6:51,0 - 6:46,5	24
23	10.1	142 - 144	-	-	-	.	6:55,5 - 6:51,1	23
22	10.2	140 - 141	-	13.1	6	-5	7:00,1 - 6:55,6	22
21	-	138 - 139	-	-	-	-	7:04,6 - 7:00,2	21
20	10.3	135 - 137	-	13.2	5	-6	7:09,2 - 7:04,7	20
19	10.4	132 - 134	2	-	-	-7	7:13,7 - 7:09,3	19
18	-	130 - 131	-	13.3	4	.	7:18,2 - 7:18,3	18
17	10.5	128 - 129	-	13.4	-	-8	7:22,8 - 7:18,3	17
16	10.6	125 - 127	-	-	-	.	7:27,3 - 7:22,9	16
15	10.7	122 - 124	1	13.5	3	-9	7:31,9 - 7:27,4	15

Sumber: Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T. (1980:33)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes. Setelah memperoleh hasil kasar dari pelaksanaan tes, maka data diubah menjadi data nilai menggunakan tabel nilai -T, kemudian nilai dari ketujuh tes dijumlahkan. Adapun perolehan data hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

No	Lari 50m (detik)	Lompat tanpa awalan (cm)	Bergant -ung angkat badan	Hilir 4x10 m	Baring duduk	Lentuk togok kemuka	1000 m (menit dan detik)	Total	status
1	77	65	45	45	85	64	47	428	Baik
2	80	67	50	85	78	65	59	484	Baik Sekali
3	66	66	40	68	82	57	46	425	Baik
4	79	64	34	62	75	60	51	425	Baik
5	85	55	25	57	70	57	52	401	Baik
6	70	57	40	32	65	62	47	373	Sedang
7	65	48	40	47	62	59	52	373	Sedang
8	73	63	45	67	75	60	56	439	Baik Sekali
9	69	56	30	37	70	57	53	372	Sedang
10	76	60	50	67	72	64	64	453	Baik sekali
11	67	60	25	67	78	55	53	405	Baik
12	85	67	34	77	82	65	65	475	Baik sekali
13	76	62	34	65	78	59	53	427	Baik
14	85	73	30	72	70	60	49	439	Baik sekali
15	67	52	34	50	80	55	52	390	Baik
16	59	68	19	42	72	54	36	350	Sedang
17	73	63	30	64	72	60	47	409	Baik
18	69	66	34	50	65	57	48	389	Baik
19	66	62	30	42	60	54	35	349	Sedang
20	74	60	30	47	65	54	46	376	Baik
21	74	52	34	52	70	55	46	383	Baik

Tabel 5. Data Kasar Hasil Penelitian

Analisis terhadap hasil tes .C.S.P.F.T. Terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY menghasilkan rerata sebesar 407,8.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY. Penelitian ini dilakukan pada Selasa, 17 Mei 2016 dan diperoleh responden sebanyak 21 orang. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tenis Lapangan UNY

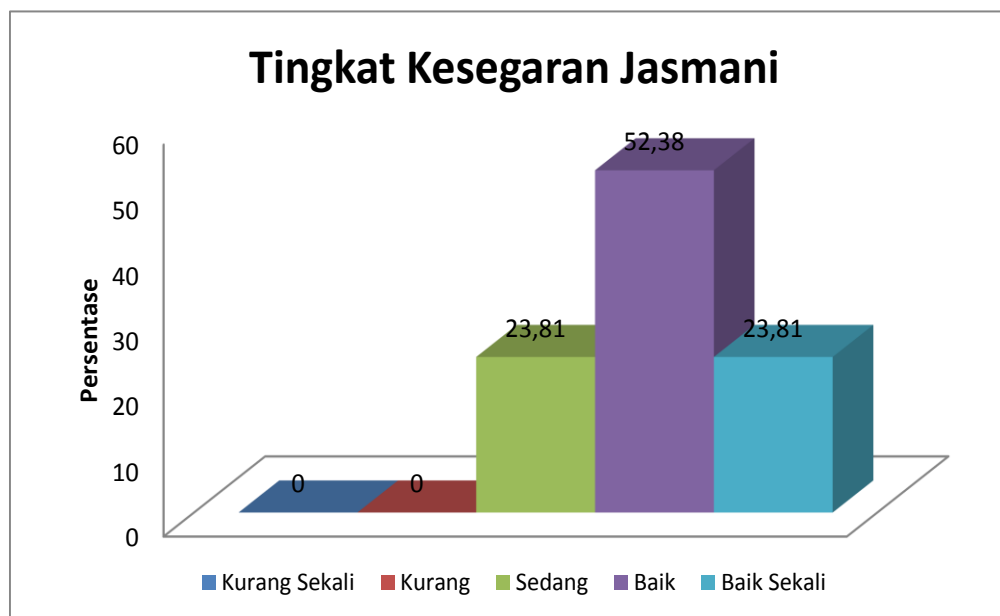
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	407,86
<i>Median</i>	405,00
<i>Mode</i>	373,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	37,7721
<i>Range</i>	135,00
<i>Minimum</i>	349,00
<i>Maximum</i>	484,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY dengan rerata sebesar 407,86, nilai tengah sebesar 405, nilai sering muncul sebesar 373 dan simpangan baku sebesar 37,77. Sedangkan skor tertinggi sebesar 484 dan skor terendah sebesar 349. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tennis Lapangan UNY

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$X \geq 431$	5	23,81	Baik Sekali
2.	376 - 430	11	52,38	Baik
3.	311 - 375	5	23,81	Sedang
4.	251 - 310	0	0,00	Kurang
5.	$X \leq 250$	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		21	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 407,86. Tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang berkategori baik sekali 5 orang atau 23,81%, baik 11 orang atau 52,38%, sedang 5 orang atau 23,81%, kurang 0 orang atau 0%, sangat kurang 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY:



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tennis Lapangan UNY

C. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 407,86. Tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang berkategori baik sekali 5 orang atau 23,81%, baik 11 orang atau 52,38%, sedang 5 orang atau 23,81%, kurang 0 orang atau 0%, sangat kurang 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet UKM tenis lapangan UNY memiliki tingkat kebugaran yang baik sekali. Secara keseluruhan atlet UKM tenis lapangan UNY yang tidak memiliki latihan tertentu tidak mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani atlet buruk, namun ketika kondisi atlet menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti yang telah diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto (2000: 37-28), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dapat memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan, untuk mendapat kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan

yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.

b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Olahraga/aktivitas fisik

1) Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

2) Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain:

a) *Overload* (beban lebih) beban latihan harus lebih kuat daripada latihan sehari-hari.

b) *Specificity* (kekhususan) model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.

c) *Reversible* (kembali asal) kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.

3) Takaran latihan

Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21), sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana

latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intesity, and time*).

Menurut T. Cholik Muthohir dalam Cahyo Yuwono (2008: 29), kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yang mencakup ranah fisik, mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kesegaran *total fitness*. Tingkat kesegaran jasmani yang baik ini akan membantu dan menjadi dasar bagi atlet untuk membuat program latihan yang lebih terarah dan teratur sehingga hal ini akan menunjukkan atlet akan memiliki kemampuan yang semakin meningkat unyuk dapat mendukung proses latihan. Sehingga UKM tenis lapangan UNY bisa lebih meraih hasil yang lebih maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 407,86. Tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang berkategori baik sekali 5 orang atau 23,81%, baik 11 orang atau 52,38%, sedang 5 orang atau 23,81%, kurang 0 orang atau 0%, sangat kurang 0 orang atau 0%.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi UKM tenis lapangan UNY antara lain:

1. Hasil penelitian ini sebagai tolok ukur tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi pelatih dan tim untuk memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan atau kekurangan antara lain:

1. Penelitian mengakui masih banyaknya kekurangan dalam melakukan penelitian dalam mengatur para atlet saat melakukan penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.

3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

D. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian saran yang diajukan adalah:

1. UKM harus mampu memfasilitasi program latihan secara maksimal agar kemampuan dan keterampilan atlet dapat ditingkatkan secara maksimal.
2. UKM harus mampu mengontrol aktivitas dan frekuensi serta intensitas latihan atlet agar atlet dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang telah dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga Kusuma. (2015). Tingkat kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. Yogyakarta:Skripsi FIK UNY.
- Arma Abdoelah (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdikbud.
- Bonaventura Trias Y.P. (2011) Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Sepak Bola Ps. UNY kelompok umur 19-23 Tahun. *Jurnal Nasional Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*,Yogyakarta.
- Dangsina Moeloek. 1984. *Radang Sendi (artritis)* Panduan Latihan Lengkap, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas, (1996). *Ketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Mengenal Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Pusat kesegaran dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi offset
- Engkos Kosasih (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademik Pressindo.
- Harsono. (1988). *Coaching and Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Herman Subarjah dan Iwan Setiawan.(2003). Korelasi antara kesegaran Jasmani Dan Keterampilan Teknis Terhadap Prestasi Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Yuniior di Pelatda Bulutangkis Jawa Barat. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*.2(1). Hlm. 22-30.
- Iskandar Z.A. (1999). *Panduan Teknik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani Untuk*

Anak Sekolah. Seminar dan Widyakarya Nasional Olahraga Dan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Olahraga.

Kravitz, Lenz (1997). *Panduan lengkap Bugar Total(terjemahan).* Jakarta: Fajar
Inter Pratama Offset.

_____,(1997). *Penelitian Kesegaran Jasmani Dengan A.C.S.P.F.T.*
Jakarta: DEKDIBUD

Mochamad Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta. Depdikbud.

M. Husni Thamrin. (1980). Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan.* Nomor 1. Hlm 359-362

Rusli Lutan, (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Rusli, Hartono & Tomoliyus (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas.ahraga. Jakarta: Pustaka KGU.

Sadoso Susmosardjuno. (1987). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.* Jakarta: Pustaka KGU

Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani.* Yogyakarta: DEPDIBUD.

Sudarno .1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian Bandung:* CVF Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Rev. Ed. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suharto, Soekaptidi (2000). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda.* Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Nasional Indonesia (Nomor 1 tahun 2008).* Hlm.49.

Yusunul Hairry,2005, Dasar-dasar Kesehatan Olahraga. Universitas Terbuka.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 259/UN.34.16/PP/2016. 10 Mei 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Manajer Stadion Atletik dan Sepakbola
Universitas Negeri Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Taradita Larasati.
NIM : 12601241105.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2016.
Tempat/Obyek : Stadion Atletik UNY.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tennis Lapangan UNY.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 259/UN.34.16/PP/2016. 10 Mei 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Manajer Stadion Atletik dan Sepakbola
Universitas Negeri Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Taradita Larasati.
NIM : 12601241105.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2016.
Tempat/Obyek : Stadion Atletik UNY.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tenis Lapangan UNY.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



UNIT KEGIATAN MAHASISWA TENIS LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



Sekretariat : *Student Center* Lt. 3, Karangmalang Yogyakarta 55281 Telp 085742924983

SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat keterangan pengambilan data penelitian 259/UN.34.16/PP/2016, menerangkan bahwa:

Nama : Taradita Larasati
NIM : 12601241105
Jurusan : PJKR
Program : S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di UKM Tenis Lapangan UNY pada tanggal 17 Mei 2016, dengan judul skripsi :

“TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET UKM TENIS LAPANGAN UNY”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Juni 2016

Pembina UKM Tenis Lapangan

Hari Yulianto, M. Kes

NIP. 19670701 199412 1001

Lampiran 3.

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : **TARADITA LARASATI**
 NIM : **12601241105**
 Program Studi : **Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi**
 Pembimbing : **Drs. Hari Yulianto, M. Kes.**

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	24/02/16	Bab I	
2.	16/03/16	Revisi Bab I	
3.	23/03/16	lanjut Revisi Bab I	
4	11/04/16	Bab II	
5	18/04/16	Revisi Bab III	
6.	28/04/16	Bab IV	
7	12/05/16	Bab IV	
8	23/05/16	Bab V	
9	10/06/16	Bab V	
10.	21/06/16	bab V	
11.	30/06/16	bab V	

Ketua Prodi PJKR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
 NIP. 19751018 200501 1 002 .




Lampiran 4.

DATA MENTAH PENELITIAN

No.	Nama	Lari 50m	Lompat tanpa awalan(m)	Bergantung angkat badan	Lari hilir 4x10m	Baring duduk	Lentuk togok kemuka(cm)	Lari 1000m(m enit dan detik)
1.	Elsa	6.35	2,49	7	11.7	31	20	5.08.18
2.	Zharfan	6.15	2,54	8	9.3	28	21.5	4.12.20
3.	Aji	7.16	2,50	6	10.31	30	16.5	5.12.50
4.	Firman	6.20	2,45	5	10.71	27	18,4	4.49.30
5.	Zulfikar	5.60	2,22	3	11.02	25	16	4.47.39
6.	Akbar	6.81	2,28	6	12.55	23	19,6	5.06.55
7.	Nang	7.29	2,07	6	11.67	22	17	4.44.70
8.	Baja	6.65	2,44	7	10.43	27	18,5	4.28.80
9.	Wahyu	6.97	2,25	4	12.27	25	16	4.42.37
10.	Gancar	6.42	2,37	8	10.49	26	20	3.54.75
11.	Nandra	7.04	2,37	3	10.41	28	15	4.39.55
12.	Ahmad	5.40	2,54	5	9.86	30	21	3.53.60
13.	Auzan	6.48	2,41	5	10.53	28	17,5	4.39.50
14.	Vistor	5.78	2,69	4	10.10	25	18	5.01.91
15.	Edwin	7.00	2,15	5	11.45	29	15	4.47.13
16.	Fatoni	7.61	2,55	2	11.91	26	14	5.55.06
17.	Adit	6.60	2,42	4	10.67	26	18	5.10.22
18.	Bangga	6.95	2,50	5	11.42	23	16,8	5.05.18
19.	Tio	7.17	2,41	4	11.90	21	14	5.59.73
20.	Yanuar	6.53	2,35	4	11.67	23	14,5	5.14.59
21.	Fafa	6.58	2,15	5	11.35	25	15	5.12.25

Lampiran 5.

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1289 / UP - 100 / III / 2016</p>	
<p>No. Order : 009868 Diterima tgl : 2 Maret 2016</p>	
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Ukuran Panjang</p> <p>Kapasitas : 7,5 meter</p> <p>Daya Baca : 1 mm</p>	<p>Tipe/Model : Type/Model : Nomor Seri : Serial number : Merek/Buatan : Essen Trade Mark / Manufaktur :</p>
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Revina Clarinda Devi</p> <p>Alamat : Gayamprit Perum Banyu Anyar Klaten</p>	
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</p> <p>Standard : Komparator 10 m</p> <p>Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN</p>	
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification</p> <p>LOKASI TERA ULANG : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%</p> <p>HASIL TERA ULANG : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016</p> <p>DITERA ULANG KEMBALI : 2 Maret 2017</p>	
<p>Yogyakarta, 4 Maret 2016 Plt. Kepala Balai Maslinda SE, M.Si NIP. 195912101984011003</p> <p>BALAI METROLOGI DISPERINDO</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

Lampiran 6.

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Revina Clarinda Devi

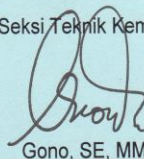
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117 198401 1 002
Verified by

II. HASIL


Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1,0
0 - 2	2,0
0 - 3	3,0
0 - 4	4,0
0 - 5	5,0
0 - 6	6,0
0 - 7	7,0
0 - 7,5	7,5

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807 198202 1 007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1291 / SW - 16 / III / 2016

Number

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch

Kapasitas : 9 jam

Daya Baca : 1 detik

Accuracy

No. Order : 009868

Diterima tgl : 2 Maret 2016

Tipe/Model :

Nomor Seri :

Merek/Buatan : Q & Q

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK
Owner

Nama : Revina Clarinda Devi

Alamat : Gayamprit Perum Banyu Anyar Klaten

Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Standar : Casio HS-80TW.IDF

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

Traceability

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

HASIL
Result

2 Maret 2016

Balai Metrologi Yogyakarta

Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 4 Maret 2016

Pt. Kepala Balai

BALAI METROLOGI

Masitoh, S.E., M.Si

NIP. 19591210 198401 1 003

DISPERINDAG

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 8

HASIL KALIBRASI RESULT OF CALIBRATION

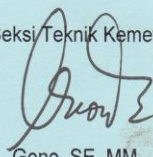
I. DATA KALIBRASI Calibration data

1. Referensi : Revina Clarinda Devi
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807 198202 1 007

Lampiran 9

Statistics

Tingkat_Kesegaran_Jasmani

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		480.52
Median		481.00
Mode		409.00 ^a
Std. Deviation		42.5836
Range		153.00
Minimum		409.00
Maximum		562.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tingkat_Kesegaran_Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	409	1	4.8	4.8	4.8
	422	1	4.8	4.8	9.5
	435	1	4.8	4.8	14.3
	438	1	4.8	4.8	19.0
	441	1	4.8	4.8	23.8
	442	1	4.8	4.8	28.6
	453	1	4.8	4.8	33.3
	454	1	4.8	4.8	38.1
	470	1	4.8	4.8	42.9
	471	1	4.8	4.8	47.6
	481	1	4.8	4.8	52.4
	483	1	4.8	4.8	57.1
	500	1	4.8	4.8	61.9

505	1	4.8	4.8	66.7
507	1	4.8	4.8	71.4
509	1	4.8	4.8	76.2
513	1	4.8	4.8	81.0
514	1	4.8	4.8	85.7
525	1	4.8	4.8	90.5
557	1	4.8	4.8	95.2
562	1	4.8	4.8	100.0
Total	21	100.0	100.0	

DOKUMENTASI



Lari sprint 50m



Lompat tanpa awalan



Bergantung angkat badan



Bergantung angkat badan



Lari hilir 4x10m



Baring duduk(*shit-up*)



Lentuk togok kemuka



Lari 1000m



UKM Tennis Lapangan UNY